



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

**Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики**

**В. В. БИСЕРОВ
Т. Л. БОЙЦОВА
В. В. ШТЫРЦ**

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Учебно-методическое пособие

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

В. В. Бисеров, Т. Л. Бойцова, В. В. Штырц

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано
методическим советом Уральского федерального университета
в качестве учебно-методического пособия для студентов вуза,
обучающихся по всем направлениям подготовки
и специальностям

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2018

УДК 796.01(07)
ББК Ч510.9я7
Б651

Рецензенты:

кафедра спортивных дисциплин Уральского государственного педагогического университета (и. о. заведующего кафедрой кандидат педагогических наук, доцент И. В. Сегал);

Т. Е. Могилевская, доцент кафедры физической культуры и спорта Уральского института Государственной противопожарной службы МЧС России, капитан внутренней службы

Научный редактор

А. В. Захарова, кандидат педагогических наук, профессор

Бисеров, В. В.

Б651 Планирование спортивной подготовки студентов отделения легкой атлетики : учеб.-метод. пособие / В. В. Бисеров, Т. Л. Бойцова, В. В. Штырц ; [науч. ред. А. В. Захарова] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 96 с.

ISBN 978-5-7996-2437-8

В учебно-методическом пособии представлены различные стороны физической культуры в связи с занятиями легкой атлетикой: биологическая, физиологическая, социальная. Приводятся планы практических занятий легкой атлетикой. Содержание дисциплины направлено на формирование компетенций в области сохранения и укрепления здоровья, благоприятного психофизического состояния человека, подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Показаны принципы и методы организации учебно-тренировочных занятий.

Предназначено для студентов всех направлений подготовки и специальностей дневной формы обучения, а также для преподавателей физической культуры.

УДК 796.01(07)
ББК Ч510.9я7

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемое учебно-методическое пособие разработано в соответствии с программой унифицированного модуля дисциплины по физической культуре, составленной на основе ФГОС 3-го поколения. Преподавание курса рассчитано на 400 ч: 1 курс — 140 ч, 2 курс — 140 ч, 3 курс — 120 ч.

Физическая культура является особым предметом, который может определенным образом повлиять на будущее каждого студента. Формирование соответствующего объема компетенций современного студента по данному курсу требует от преподавателя творческого подхода к отбору и использованию методик и технологий подачи материала с учетом особенностей его восприятия и освоения.

В пособии представлены инновационные идеи, а также традиционные классические приемы и способы организации занятий. Поэтому методические разработки уроков легкой атлетики разнообразны по форме и объему.

Предложенные описания и рекомендации по использованию отдельных методик окажут помощь преподавателю в формировании у студентов умений и навыков по решению практических задач, самостоятельному составлению планов уроков, представлению результатов самостоятельных занятий, ведению дискуссий, анализу собственных возможностей.

Пособие включает рекомендации по тематическому планированию курса, составлению планов и конспектов уроков. Материалы

по всем темам сопровождаются сведениями о целях, содержании, общей стратегии воспитания и развития студентов средствами данного предмета.

Используя материалы данного пособия, преподаватель, безусловно, может не выполнять все поурочные рекомендации. Предложенные варианты помогут педагогу творчески подойти к структурированию материала уроков и найти оптимальные пути формирования умений и навыков студентов.

1. АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Выделяют четыре стадии адаптации к интенсивной физической нагрузке.

Первая, так называемая *аварийная стадия*, или стадия «срочной» адаптации, характеризуется мобилизацией функциональной системы, ответственной за данную двигательную реакцию, и определенным «несовершенством» самой двигательной реакции.

Вторая, *переходная стадия* приводит к избирательному росту определенных структур и, таким образом, расширяет звенья, лимитирующие интенсивность и длительность адаптационной реакции.

Третья стадия процесса, *стадия устойчивой адаптации*, характеризуется развитием системного структурного следа.

В целом структурные изменения при долговременной адаптации образуют достаточно сложный системный структурный след, который создает возможность интенсивной и вместе с тем экономичной физической работы; он составляет основу адаптации организма к физическим нагрузкам.

Четвертая стадия процесса, *стадия изнашивания системы, ответственной за адаптацию*, не является обязательной, так как устойчивая адаптация к физической нагрузке может сохраняться в течение многих лет. Вероятность реализации стадии изнашивания возрастает при двух обстоятельствах. Во-первых, при длительных перерывах в тренировках организма к приспособлению к физической нагрузке. Во-вторых, в условиях, когда физические нагрузки

сочетаются со стрессорными, например соревновательными, ситуациями, что ведет к нарушению устойчивой адаптации к физической нагрузке. Поэтому сочетанная адаптация к физическим нагрузкам и стрессорным ситуациям оптимальным образом повышает резистентность организма.

Адаптация дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В результате тренированности организма к приспособлению к физическим нагрузкам в значительной мере возрастают функциональные возможности аппарата внешнего дыхания и механизмов его регуляции. У тренированных людей жизненная емкость легких может достигать 5–6 л при 3–4 л у нетренированных, мощность вдоха и выдоха — 7,5 и 5,8 л/с соответственно при 5,6 и 5,2 л/с у нетренированных, максимальная частота дыхания 60 дых/мин, глубина дыхания 2,5–3 л при 0,5 л у нетренированных. Величина этих показателей в каждом конкретном случае зависит от вида мышечной нагрузки, степени тренированности и индивидуального физиологического статуса аппарата дыхания до тренировок.

Сердечно-сосудистая система, обеспечивая в организме кровообращение, участвует в выполнении четырех важнейших функций:

1) пластической — за счет доставки с током крови от желудочно-кишечного тракта к различным органам пищевых веществ, которые используются при их построении;

2) энергетической — за счет доставки с током крови от легких ко всем клеткам и тканям кислорода, который, окисляя содержащиеся в них жиры и углеводы, поставляет необходимую организму энергию;

3) регуляторной — за счет доставки с током крови от эндокринных желез к различным органам и системам гормонов, которые изменяют в нужном направлении метаболизм (обмен веществ) и деятельность этих органов и систем;

4) восстанавливающей — за счет удаления с током крови из клеток и тканей углекислого газа и шлаков, образующихся в процессе работы и жизнедеятельности.

Под влиянием систематических физических нагрузок в сердечно-сосудистой системе спортсмена происходит адаптационная перестройка, необходимая для обеспечения высокой работоспо-

особности. Появляется ряд морфологических и функциональных особенностей, отличающих сердечно-сосудистую систему спортсмена от аналогичной системы человека, не занимающегося спортом. Причем эти особенности тем значительнее, чем выше в тренировке атлета удельный вес работы на выносливость. Это прежде всего относится к увеличению объема сердца и связано с возросшими потребностями кровообращения. Если у не занимающихся спортом объем сердца составляет в среднем 750 см^3 , то у спринтеров он равен примерно 850 см^3 , а у стайеров $950\text{--}1000 \text{ см}^3$.

Увеличение объема сердца происходит за счет двух процессов — гипертрофии (утолщения мышечных стенок желудочков) и дилатации (расширения полостей сердца). Гипертрофия позволяет сердцу выполнять более мощную работу, когда возникает необходимость в резком увеличении кровотока, а дилатация дает возможность увеличить количество изгоняемой сердцем крови при каждом его сокращении. При рациональной системе тренировки с постепенным наращиванием ежегодных и многолетних нагрузок происходит равномерное увеличение гипертрофии и дилатации с параллельным ростом сосудов и капилляров, питающих сердечную мышцу, и перестройкой в ней обменных процессов, что обеспечивает высокие функциональные возможности сердца. При форсированной подготовке преобладает, как правило, дилатация, ведущая к истончению мышечных стенок. Это, наряду с недостаточной капилляризацией, влечет за собой функциональную неполноценность увеличенного сердца и возникновение нарушений в его работе. Достигнув оптимального размера, объем сердца не остается постоянным: при увеличении нагрузок в годовом цикле он также несколько увеличивается, при снижении — уменьшается, при прекращении занятий спортом может вернуться к первоначальной величине.

Большое значение для кровообращения имеют такие его показатели, как ударный и минутный объемы сердца. Первый означает количество крови, которое сердце изгоняет за одно сокращение, второй — за одну минуту (он равен произведению ударного объема на число сокращений в минуту). У не занимающихся спортом в покое ударный объем составляет около 70 мл, а минутный 4,5–5 л. У спортсменов, как это ни парадоксально, эти показатели ниже:

ударный объем около 50–60 мл, а минутный 3–3,5 л. Это связано с явлением экономизации. Суть его в том, что физические тренировки создают оптимальный режим в работе всех органов и систем, поэтому у тренированного спортсмена в покое очень экономный обмен веществ, экономный способ работы сердца и организма в целом. Его органы и системы так хорошо и слаженно работают, что затрачивают гораздо меньше энергии, чем у нетренированных людей, что и позволяет им работать как бы вполсилы. Помимо ударного и минутного объемов экономизация проявляется в следующих факторах:

- частота сердечных сокращений у спортсменов в покое 50–60 ударов в 1 мин (у нетренированных 70–80 ударов);
- артериальное давление 105/60–115/70 (у нетренированных 115/75–120/80);
- скорость кровотока снижена почти на 1/3, что позволяет лучше снабжать клетки и ткани кислородом, питательными веществами и удалять из них шлаки.

Во время работы, особенно максимальной, когда мощность кровообращения превращается в один из важнейших факторов, определяющих спортивную работоспособность, сердечно-сосудистая система тренированного спортсмена способна достигать таких пределов, которые недоступны не занимающимся спортом. Ударный объем возрастает до 200 мл, т. е. почти в 4 раза (у нетренированных — до 120–140 мл, т. е. в 2 раза), минутный объем достигает 35–40 л, т. е. увеличивается в 10–13 раз (у нетренированных 20–25 л, т. е. увеличивается только в 4–5 раз), частота пульса — до 210–230 уд/мин (у нетренированных до 160–180 уд/мин), артериальное давление — до 240/160–250/170 (у нетренированных до 180/120–190/130). Снабжение тканей кислородом и питательными веществами и удаление шлаков у спортсменов в 2–3 раза интенсивнее, чем у нетренированных.

Работа на выносливость умеренной мощности в аэробном режиме способствует равномерному увеличению объема сердца и улучшает периферическое кровоснабжение. Работа большой мощности, проводимая в смешанном режиме (темповый кросс, повторное пробегание отрезков свыше 800 м), в наибольшей степени развивает экономизацию. Работа субмаксимальной мощности в анаэ-

робном режиме (повторное пробегание отрезков 400, 800, 1200 м) стимулирует разрастание мелких сосудов и капилляров, улучшая кровоснабжение сердца и мышц.

Формирование сердечно-сосудистой системы атлета, отвечающей особенностям спортивной специализации и необходимой для достижения высоких спортивных результатов, происходит на протяжении 5–10 лет. В связи с этим для оптимального развития сердечно-сосудистой системы начинающим заниматься легкой атлетикой, независимо от специализации, рекомендуется первые 2–3 года уделять больше внимания кроссовой работе и спортивным играм. На четвертом и пятом годах целесообразно наряду с кроссовой работой вводить бег в смешанном и анаэробном режимах. В дальнейшем использование кроссового бега с включением бега в смешанном и анаэробном режимах можно использовать для поддержания высокого функционального состояния сердечно-сосудистой системы для представителей скоростно-силовых видов. Для атлетов, тренирующихся в видах выносливости, тренировочные средства определяются спортивной специализацией, однако с непременным использованием бега во всех трех режимах. Квалифицированным атлетам, приступающим к тренировкам после длительного перерыва (тяжелые травмы, операции, заболевания), в первые две недели рекомендуется выполнять только кроссовую работу. С третьей недели, в зависимости от самочувствия, можно подключить спортивные игры и работу в смешанном режиме и только с четвертой — в анаэробном.

Адаптация скелетных мышц к физическим нагрузкам. Мышечное сокращение — это механохимический процесс с высокой степенью регуляции и наиболее совершенная форма биологической подвижности.

Основная функция мышцы — сократительная, это развитие напряжения и дальнейшее расслабление. Мышца преобразует химическую энергию непосредственно в механическую работу, поэтому потери энергии сравнительно невелики: КПД от 30 до 50 %.

Во время мышечного сокращения протекают следующие процессы:

1) синхронное изменение проницаемости мембран и работы «ионных насосов»;

2) последовательное изменение активности ферментов и скорости процессов энергообеспечения;

3) структурная перестройка мышечных волокон.

Интенсивность и длительность мышечной работы в значительной степени определяются функциональными возможностями мышц, выполняющих эту работу.

Изменение величины мышечного ответа на нагрузку основано на том, что мышца состоит из отдельных функциональных элементов, так называемых двигательных, или моторных, единиц, которые могут сокращаться и развивать силу независимо друг от друга или синхронно и обладают различными физиологическими характеристиками. Моторная единица включает в себя мотонейрон и иннервируемую им группу мышечных волокон. Как правило, отдельное мышечное волокно иннервируется лишь одним мотонейроном и поэтому входит только в одну моторную единицу. Одним из факторов, определяющих силу сокращения моторной единицы, является количество мышечных волокон, которое у млекопитающих колеблется от 5 до 2000. Другим фактором является частота нервных импульсов, поступающих к мышечным волокнам из мотонейрона. Именно частота импульсации определяет характер сокращения мышечных волокон от одиночного сокращения, при котором развиваемая сила минимальна, до полного тетанического, при котором достигается максимальное напряжение мышц.

Каждая мышца состоит из тысяч мышечных волокон, которые объединены соединительнотканными прослойками и такой же оболочкой. Длина волокна от 0,1 до 2–3 см, толщина 0,01–0,2 мм.

Мышечное волокно представляет собой одну гигантскую клетку или симпласт, которая окружена оболочкой — сарколеммой. На поверхности оболочки располагаются окончания двигательных нервов. Мембранный потенциал в состоянии покоя равен приблизительно 90–100 мВ. Он является необходимым условием для возникновения и проведения возбуждения.

Все внутреннее пространство волокна занято саркоплазмой. Это белковая коллоидная структура, в которую включены капли гликогена, жира и других веществ. В ней находятся субклеточные единицы: ядра, митохондрии, миофибриллы, рибосомы. Их функци-

ей является регуляция обмена веществ в мышечном волокне путем воздействия на синтез специфических мышечных белков.

Миофibrиллы — сократительные элементы мышцы. Их длина соответствует длине мышечного волокна, а диаметр равен примерно 1–2 мк. В нетренированных мышцах миофibrиллы располагаются рассеянно, а в тренированных сконцентрированы в пучки. Установлено, что каждая миофibrилла мышечного волокна диаметром около 1 мкм состоит в среднем из 2500 протофibrилл, представляющих собой удлинённые полимеризованные молекулы белков миозина и актина. Миозиновые протофibrиллы вдвое толще актиновых. Их диаметр примерно 10 нм. В состоянии покоя мышечного волокна нити расположены в миофibrилле таким образом, что тонкие длинные актиновые нити входят своими концами в промежутки между толстыми и более короткими миозиновыми нитями. В момент мышечного сокращения тонкие нити втягиваются дальше в промежутки между толстыми.

Мышечные волокна делятся на два типа: медленно сокращающиеся, так называемые красные, или медленные, волокна 1-го типа, и быстро сокращающиеся, так называемые белые, или быстрые, 11-го типа. Причём принято разделять волокна 11-го типа на подтипы — 11а, 11б. В каждую моторную единицу входят мышечные волокна только одного типа, поэтому моторные единицы обладают теми же функциональными свойствами, которые присущи входящим в них волокнам, а свойства мышцы в целом зависят от того, в каком соотношении входят в неё моторные единицы разных типов. Медленные единицы иннервируются более мелкими нейронами с низким порогом возбуждения и характеризуются медленно развивающимися сокращениями малой амплитуды. При нагрузках они включаются раньше, дают полный тетанус при меньшей частоте импульсации и менее утомляемы, чем быстрые волокна. Быстрые волокна типа 11а иннервируются более крупными нейронами с более высоким порогом возбудимости, поэтому включаются в работу позже и быстро утомляются, однако дают быстрые высокоамплитудные сокращения. Волокна типа 11б занимают промежуточное положение и, по-видимому, являются основным регулятором адаптационных приспособлений к различным видам нагрузки, так

как могут менять свою структуру и функциональные возможности под воздействием внешних факторов.

Функциональные свойства мышечных волокон разного типа определяются различиями в метаболизме и структуре. Установлено, что медленные волокна (типа 1) обладают очень высокой активностью окислительных ферментов и большим числом митохондрий, т. е. являются волокнами оксидативного типа энергетики. Однако они имеют низкую активность АТФазы миозина и низкую активность гликолитических ферментов. Быстрые волокна типа 11а обладают высокой активностью АТФазы и гликолитических ферментов, но активность окислительных ферментов у них ниже и количество митохондрий меньше, чем у волокон 1-го типа; их называют волокнами «гликолитического» типа энергетики. Быстрые волокна типа 11б имеют активность АТФазы меньшую, чем у типа 11а, но более высокую, чем у волокон типа 1; они обладают высокой активностью гликолитических ферментов и высокой активностью окислительных ферментов, т. е. имеют оксидативно-гликолитический характер энергетического обмена.

Окислительный потенциал волокон тесным образом связан с васкуляризацией и содержанием в них миоглобина. Медленные, оксидативные волокна обладают более высоким содержанием миоглобина и более развитым капиллярным руслом.

В мышцах мышечные волокна разных типов находятся в определенных соотношениях, что обозначается термином «состав мышечных волокон». В настоящее время утверждается, что состав мышечных волокон генетически детерминирован и свойствен абсолютному большинству мышц данного индивида. Генетически предопределенный состав мышечных волокон в мышце, как фактор конституции, предполагает наличие врожденной предрасположенности людей к выполнению физической работы той или иной мощности и продолжительности. Показано, что скоростно-силовая нагрузка не влияет на состав мышечных волокон, а тренировка на выносливость вызывает обратимые адаптационные изменения мышечных волокон типа 11б, исчезающие через восемь недель после прекращения тренировок.

Функциональные и биохимические свойства мышцы находятся в прямой зависимости от природы иннервации, в частности, от порога возбудимости иннервирующих мотонейронов, что обеспечивает автоматический «выбор» соответствующих активируемых моторных единиц под влиянием сигнала при качественно разных видах нагрузки. Таким образом, изменение структуры и функции мышцы в зависимости от характера иннервации и возможность их перестройки в соответствии с меняющимися внешними факторами составляют важную основу для приспособления двигательного аппарата в процессе тренировки к разным видам мышечной нагрузки.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Средства практического раздела занятий определяются преподавателями самостоятельно. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Занятия физической культурой могут включать общую физическую подготовку, направленную на достижение гармоничного развития мускулатуры тела, приобретение общей выносливости, повышение быстроты выполнения разнообразных движений, общих скоростных способностей, увеличение подвижности основных суставов, эластичности мышц, повышение координации простых и сложных движений, выполнение движений без излишнего напряжения и умение расслабляться; специальную физическую подготовку, предусматривающую овладение физическими качествами, обеспечивающими преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта; овладение навыками самоконтроля на занятиях физической культуры; знание простейших методик самоконтроля и их оценку.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном и спортивном отделениях легкой атлетики, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные тре-

бования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Цели и задачи дисциплины:

- следование социально значимым представлениям о здоровом образе жизни;
- использование методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- самостоятельное самосовершенствование основных физических качеств.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

- осознать ценность физической культуры и спорта, их роль в развитии общества;
- усвоить факторы, определяющие здоровье человека, взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- знать методические основы физического воспитания.

Студент должен уметь:

- оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- оценивать функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом;
- использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни;
- самостоятельно совершенствовать основные физические качества и формировать психические качества в процессе физического воспитания.

В результате обучения студент должен владеть:

- различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры;

- современными технологиями в области физической культуры для предотвращения гипокинезии и гиподинамии;
- современными технологиями формирование здорового образа жизни;
- средствами освоения основных двигательных действий;
- основными средствами и методами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.

3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении — характерная особенность растущего организма. К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной и нередко сопровождается даже чувством комфорта. Однако при дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простудам и действию болезнетворных микроорганизмов. Студенты, проводящие большое количество времени на занятиях, в читальных залах и за компьютерами, больше других подвержены заболеваниям органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях. Огромное количество людей разного возраста занимаются физиче-

ской культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой для студентов — это, во-первых, компенсация за малоподвижный образ жизни, который они ведут, и, во-вторых, способ подзарядки коры больших полушарий за счет активизации подкорки: при выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам — к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы: чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура — более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшаются питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставка кислорода к органам и тканям.

Выполняя физические упражнения, студент получает новые ощущения, положительные эмоции, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Медицинской

наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима — мощное средство предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. Ежедневная порция физических упражнений должна стать для студента необходимостью. Но прежде студент должен знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности, а также построение тренировочного процесса с учетом важнейших принципов спортивной подготовки, базирующихся на научной основе и прошедших многолетнюю проверку спортивной практикой: это принцип непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки и т. д.

Спортивная тренировка — многогранный педагогический процесс, оказывающий разностороннее влияние на формирование личности спортсмена. Достижение определенного спортивного результата следует рассматривать как обобщенный показатель проявления функциональных возможностей организма, зависящий от оптимального сочетания уровней общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовленности спортсмена. Задачи спортивной тренировки сводятся к тому, чтобы посредством воздействия на организм спортсмена специально подобранными средствами изменить его состояние, доведя до уровня, обеспечивающего достижение запланированного спортивного результата.

Достижение нужного уровня подготовленности обеспечивается набором специальных средств, применяемых в определенной последовательности и дозировке (объем и интенсивность) на протяжении определенного времени (количество занятий).

Применяемая нагрузка в зависимости от характера (средств) и силы воздействия (объем и интенсивность) вызывает определенные ответные приспособительные изменения в функциональном состоянии организма. Эти изменения могут в большей или меньшей степени обеспечивать развитие организма в нужном направлении. Таким образом, эффект тренировок зависит не от того, что выполнял спортсмен, а от того, какие изменения в организме вызвала выполненная им работа. Поэтому процесс тренировок следует рассматривать не как неукоснительное выполнение заранее намеченного плана, а как процесс управления развитием физических и духовных возможностей спортсмена, в ходе которого средства воздействия должны меняться в соответствии с состоянием спортсмена и задачами тренировки.

Для того чтобы сделать процесс тренировки более эффективным и не причинить вреда здоровью спортсмена, необходимо учитывать особенности организма, основные закономерности его функционирования, а также основные правила организации тренировочного процесса.

Организм человека представляет собой сложную, динамическую, вероятностную, саморегулирующуюся систему — совокупность частей (подсистем), функционально связанных друг с другом в единое целое.

Для эффективного выполнения любой работы, даже требующей преимущественного проявления одного качества (скорость) или нескольких (скорость и скоростная выносливость), необходим соответствующий уровень функциональных возможностей всех систем организма, поэтому на начальных этапах подготовки тренировочная программа не должна быть слишком жесткой. Необходимо предлагать спортсмену действия и упражнения, при которых приспособительные изменения организма шли бы в нужном направлении, т. е. использовалась бы способность организма к саморегуляции.

Одним из замечательных свойств организма является его способность к адаптации — изменению своей деятельности соответственно характеру и силе внешних воздействий. При этом различают два вида приспособительных изменений: срочные (неустойчивые) и накопительные (кумулятивные, устойчивые или долговременные).

Срочной адаптацией называются непрерывно протекающие приспособительные изменения, возникающие в ответ на различные одноразовые изменения окружающей среды, в том числе случайные (бессистемные), раздражители и не сопровождающиеся устойчивыми, длительно сохраняющимися изменениями в организме. Они как бы волной следуют за непрерывно меняющимися внешними воздействиями. Это очень важная особенность, обеспечивающая выживание организма в быстро меняющихся условиях внешней среды. Одна из важнейших закономерностей адаптации — ее адекватность вызвавшим ее нагрузкам и воздействиям. Именно эта особенность позволяет точно и направленно обучать, развивать и контролировать все стороны подготовленности спортсмена.

Необходимо отметить, что организм в состоянии отвечать на внешние раздражители адекватными приспособительными реакциями только в том случае, если они по своей интенсивности и длительности не превышают физиологические возможности регулирующих и обслуживающих систем. В противном случае жизнедеятельность организма может быть нарушена. Не отвечающие возможностям организма по интенсивности, длительности или количеству повторений упражнений физические нагрузки могут привести к необратимым болезненным изменениям в органах или к травмам мышц.

Таким образом, мы приходим к необходимости применения принципа индивидуализации: нагрузки по своей силе не должны превышать границ физиологических возможностей каждого конкретного человека, а тренировочный процесс должен строиться с учетом его индивидуальных физических и психологических особенностей и состояния в каждый конкретный момент тренировки.

Приспособительные изменения, возникающие под воздействием регулярно повторяющихся оптимальных по силе раздражителей, выделяющихся из множества бессистемно действующих, получи-

ли название накопительной, кумулятивной или долговременной адаптации.

Накопительные приспособительные изменения сопровождаются специфическими морфологическими и функциональными изменениями на уровне клеток, структур и систем организма и носят относительно устойчивый характер, т. е. приобретенные свойства сохраняются относительно продолжительное время после прекращения тренирующего воздействия. Продолжительность их сохранения зависит от силы и длительности воздействовавшего на организм фактора: со временем организм может их терять, так как приспосабливается к новым условиям жизни. Отсюда можно сделать вывод о необходимости непрерывности тренировочного процесса, что является еще одним принципом, который надо учитывать, воздействуя на организм спортсмена. Под непрерывностью понимается логически последовательный, соответствующий закономерностям развития порядок распределения нагрузок с целью быстрого, оптимального роста физической подготовленности спортсмена. Суть данного принципа раскрывается в трех основных положениях:

- 1) регулярность занятий;
- 2) система чередования нагрузок и отдыха;
- 3) последовательность занятий и взаимосвязь между их содержанием.

Для реализации данного принципа необходимо знание механизмов процессов, происходящих в организме во время и после выполнения физических нагрузок. Очень важно понять два основных механизма восстановления: его гетерохронность и эффект сверхвосстановления. Гетерохронность подразумевает неодновременность восстановления функций органов и систем. Эффект сверхвосстановления подразумевает фазу суперкомпенсации. Ниже это будет рассмотрено более подробно.

В процессе срочной и долговременной адаптации организма наблюдается стремление к максимальному соответствию приспособительных изменений специфике внешних воздействий. Чем большей точностью приспособления обладает организм, тем выше уровень его жизнедеятельности.

В процессе развития долговременной адаптации организм не только приобретает способность отвечать более быстрыми и точными реакциями на внешний раздражитель, но и увеличивает, расширяет свои функциональные возможности, накапливает «запас прочности».

Устойчивая долговременная адаптация к одному фактору нередко защищает организм от повреждающего действия многих других факторов. Это явление, получившее название «перекрестный защитный эффект адаптации», в той или иной мере присуще адаптации почти к любому фактору внешней среды. Однако наиболее выражен перекрестный эффект при адаптации к тем факторам, которые вызывают формирование разветвленных системных следов, охватывающих многие звенья регуляции и исполнительные органы. Наиболее ярким примером является архитектура системного структурного следа, развивающегося при адаптации организма к периодической гипоксии.

Применительно к специфике спортивной деятельности повышение функциональных возможностей организма в целом обуславливается несколькими внутренними программами приспособительных изменений:

- происходит накопление структурных элементов и энергетических потенциалов в органах и системах;
- совершенствуется координационная структура движений;
- совершенствуются регуляторные системы организма, обеспечивающие согласованную деятельность отдельных подсистем;
- происходит психическое приспособление к характеру, месту и условиям тренировок и соревнований.

Эффективность приспособительных изменений зависит и от силы воздействия, т. е. сложности, интенсивности и длительности упражнений. Естественно, процесс адаптации протекает лучше, если применяются раздражители оптимальной силы.

Не надо забывать также, что организм может достичь наивысшего уровня работоспособности в конкретном упражнении только при соответствующем уровне функциональных возможностей всех систем. Это обеспечивается программой общефизической подготовки, состоящей из разнообразных упражнений, т. е. соблюдением

принципа единства общей и специальной подготовки. Суть принципа в том, что спортивная специализация не исключает всестороннее развитие спортсмена. Наоборот, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе повышения функциональных возможностей организма, его разностороннего функционального развития. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена обусловлена двумя причинами:

- 1) взаимосвязью всех органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Несмотря на то что каждый вид спорта требует особых взаимоотношений в развитии физических качеств, во всех видах существует и общая закономерность, которая заключается в том, что предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей спортсмена;

- 2) закономерностями формирования и совершенствования двигательных навыков. Вообще, способность к овладению двигательными действиями сильно обусловлена наследственностью, но в принципе овладение в значительной степени определяется двигательным опытом. Сложные двигательные навыки формируются на основе приобретенных ранее и включают их в себя как предпосылки. Чем шире круг двигательных умений и навыков, тем благоприятнее предпосылки.

Комплексная, разносторонняя тренировка приводит к наиболее разносторонней адаптации организма. Однако она может и не обеспечить наивысшего уровня адаптации ни к одному из тренируемых свойств. Односторонняя тренировка дает одностороннюю адаптацию, но уровень развития отдельных качеств может быть более высоким. Необходимо точно рассчитывать соблюдение оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки по этапам и периодам годичного цикла тренировки. В годичном цикле тренировок (в подготовительном периоде) должны преобладать программы, обеспечивающие разностороннюю адаптацию. На этапе вхождения в спортивную форму должны применяться такие упражнения, которые по своему характеру, интенсивности

и условиям выполнения в наибольшей степени отвечали бы соревновательной деятельности.

Здесь надо отметить необходимость соблюдения принципа цикличности. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев в тренировочном процессе. В форме циклов строится весь тренировочный процесс — от его элементарных звеньев до многолетних тренировок. При этом каждый очередной цикл соответствующего типа не является простым повторением предыдущего и ясно выражает общую тенденцию развития тренировочного процесса.

В спортивной тренировке выделяют микроциклы (от 2 до 10 дней), мезоциклы (около месяца) и макроциклы (от 3–4 месяцев до года).

Методика подготовки в значительной мере базируется на основных правилах: от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Эти правила отражают принцип постепенности.

Принцип постепенности заключается в прогрессивном нарастании объема, интенсивности нагрузок и усложнении техники выполняемых упражнений. Выделяют три основные формы повышения нагрузки:

1) прямолинейно восходящая. Повышение осуществляется строго постепенно, от занятия к занятию, от недели к неделе и т. д. Постепенность обеспечивается относительно невысокими темпами прироста нагрузки;

2) ступенчатая. Рост нагрузки чередуется с относительной стабилизацией на протяжении нескольких занятий. В момент скачка нагрузка увеличивается значительно;

3) волнообразная. Характеризуется сочетанием плавного повышения нагрузки со значительным крутым нарастанием с последующим снижением. Затем эта волна воспроизводится на новом, более высоком уровне. Данная форма позволяет, не нарушая постепенности, доводить объем и интенсивность нагрузок до высоких величин.

И наконец, основополагающим принципом в спорте можно считать принцип направленности к высшим достижениям. Суть

его заключается в том, что для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимально высоким достижениям. Установка на достижение высших спортивных результатов стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности.

Таким образом, используя закономерности адаптации, при соблюдении принципов тренировки, можно вынудить организм приспосабливаться к любому произвольно взятому воздействию, управлять адаптивным функционированием организма.

По степени воздействия на организм в физической культуре (так же как и в спорте) различают пороговые, оптимальные, пиковые нагрузки, а также сверхнагрузки. Однако эти понятия относительно физической культуры имеют несколько иной физиологический смысл.

Пороговая нагрузка — это нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска.

Оптимальная нагрузка — это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху — максимальных нагрузок.

Повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма, т. е. достижение тренировочного эффекта, возможно в том случае, если систематические тренирующие нагрузки достаточно велики, достигают или превышают в процессе тренировки некоторую пороговую нагрузку. Такая пороговая тренирующая нагрузка должна превышать повседневную нагрузку.

Принцип пороговых нагрузок называют принципом прогрессивной *сверхнагрузки*.

Основное правило в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям данного человека. Так, одна и та же нагрузка может быть эффективной для малотренированного человека и совсем неэффективной для нетренированного.

Следовательно, принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок. Из него следует, что при определении тренировочных нагрузок как тренер-преподаватель, так и сам тренирующийся должны иметь достаточное представление о функциональных возможностях своего организма.

Принцип постепенности в повышении нагрузок также есть следствие физиологического принципа пороговых нагрузок, которые должны постепенно возрастать с ростом тренированности. В зависимости от целей тренировки и личных способностей человека физические нагрузки должны иметь разную степень. Неодинаковые пороговые нагрузки применяются для повышения или поддержания уровня существующих функциональных возможностей.

4. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность, — интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности длительность и частота тренировок в некоторых пределах могут не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности. Так, например, если прирост максимального потребления кислорода в значительной степени зависит от интенсивности тренировочных нагрузок, то снижение частоты сердечных сокращений при тестовых субмаксимальных нагрузках более зависит от частоты и общей длительности тренировочных занятий.

Оптимальные пороговые нагрузки зависят также от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливость, игровая, техническая и т. д.) и от ее характера (непрерывная, циклическая или повторно-интервальная). Так, например, повышение мышечной силы достигается за счет тренировки с большими нагрузками (вес, сопротивление) при относительно малом их повторении на ка-

ждой тренировке. Примером прогрессивно нарастающей нагрузки при этом является метод повторного максимума, который является максимальной нагрузкой, которую человек может повторить определенное количество раз. При оптимальном количестве повторений от 3 до 9 по мере роста тренированности вес увеличивается так, чтобы это количество сохранялось при околопредельном напряжении. В качестве пороговой нагрузки в данном случае можно рассматривать величину веса (сопротивление), превышающую 70 % от произвольной максимальной силы тренируемых мышечных групп. В отличие от этого выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, ее общий объем.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод (абсолютный или относительный) заключается в измерении скорости потребления кислорода в л/мин (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы — косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними: чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений. Для определения интенсивности нагрузки у разных людей используются не абсолютные, а относительные показатели частоты сердечных сокращений (относительная в процентах частота сердечных сокращений или относительный в процентах рабочий прирост).

Относительная рабочая частота сердечных сокращений ($\% \text{ ЧСС}_{\text{макс}}$) — это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$ можно рассчитать по формуле

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 220 - \text{возраст человека (лет)}, \text{ уд/мин.}$$

Следует иметь в виду довольно значительные различия $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$ для разных людей одного возраста. В ряде случаев у начинающих с низким уровнем физической подготовки

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 180 - \text{возраст человека (лет)}, \text{ уд/мин.}$$

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используются два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений — это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений — это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом: пороговая — 75 %, пиковая — 95 % от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна постепенно расти, вплоть до 80–85 % максимального потребления кислорода (до 95 % частоты сердечных сокращений).

Зоны работы по частоте сердечных сокращений, уд/мин:

- 1) до 120 — подготовительная, разминочная, основной обмен;
- 2) до 120–140 — восстановительно-поддерживающая;
- 3) до 140–160 — развивающая выносливость, аэробная;
- 4) до 160–180 — развивающая скоростную выносливость;
- 5) более 180 — развитие скорости и скоростной выносливости.

Интервалы отдыха между занятиями. Зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Для студентов, как для занимающихся в первую очередь оздоровительной физической культурой, тренировка в фазе недовосстановления недопустима. Чем больше величина тренировочной нагрузки, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. При 2–3-разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок

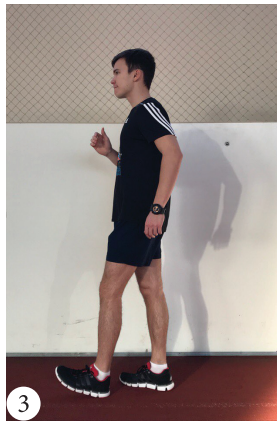
(30–60 мин) продолжительность отдыха 48 ч обеспечивает полное восстановление функций. При малых нагрузках (15–30 мин) восстановление работоспособности завершается в течение нескольких часов. Однако, например, ежедневный бег с использованием малых нагрузок менее эффективен, поскольку вызывает значительно меньшие функциональные сдвиги в организме.

5. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УРОКОВ И ЦИКЛОВ

Занятие физической культурой представляет собой совокупность упражнений разной направленности, выполняемых в определенной последовательности с целью решения текущих и долгосрочных задач учебно-тренировочного процесса. Структурно занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Данная структура является общепринятой. Основная задача подготовительной части занятия — физическая и психологическая разминка спортсмена и его подготовка к выполнению тренировочной нагрузки, запланированной в рамках основной части занятия.

Подготовительная часть включает в себя общую разминку (аэробная нагрузка средней интенсивности длительностью около 10 мин) и специальную разминку (применение специфических для данного вида спорта упражнений, выполняемых с низкой интенсивностью) — рис. 1–25. Продолжительность подготовительной части около 15–20 мин.

1. Перекаты с пятки на носок с выпрыгиванием вверх (рис. 1–3).
2. Бег с прямыми коленями. Отталкивание за счет работы стопы. Голеностопный сустав при этом должен быть максимально выпрямлен (рис. 4–6).
3. Бег с захлестыванием голени. Бедро при выполнении упражнения должно быть опущено вниз, пятка касается большой ягодичной мышцы (рис. 7–9).



4. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение делается на месте или с продвижением вперед, с правильной работой рук и наклоном туловища (рис. 10–11).

5. Прыжки в шаге с ноги на ногу. Маховая нога при выполнении сильно сгибается в колене, а толчковая полностью выпрямляется (рис. 12–13).

6. Семенящий бег. Упражнение выполняется при полном расслаблении плечевого пояса, с акцентированной работой стопы (рис. 14–16).

7. Прыжки с «барьерами». Упражнение характеризуется высоким подъемом бедра, разгибанием ноги в коленном суставе и постановкой стопы как можно ближе к проекции центра масс тела на землю с последующим отскоком (рис. 17–19).

8. Колесо. Упражнение является объединением бега с захлестыванием голени, бегом с высоким подниманием бедра и прыжков с «барьерами» (рис. 20–22).

9. Беговые движения руками. Руки работают параллельно, при движении назад угол в локтевом суставе увеличивается, при движении вперед уменьшается (рис. 23–25).

Основная часть занятия представляет собственно тренировку, где организм получает основную часть нагрузки и где решаются все задачи тренировочного процесса. Первыми в основной части, как правило, выполняются наиболее тяжелые упражнения, оказывающие мощное тренирующее воздействие на организм и требующие значительных энерготрат.

В основной части занятия происходит также обучение технике выполнения различных упражнений и отдельных элементов бега (рис. 26–49).

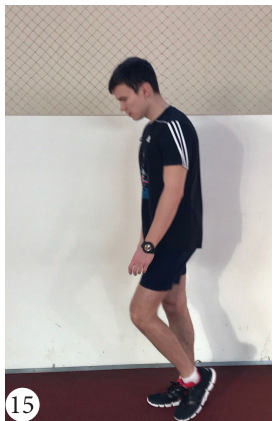
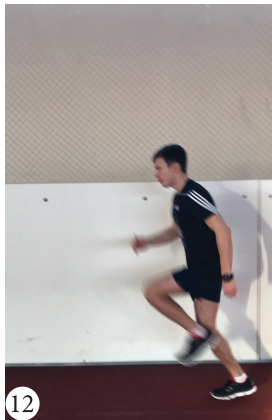
1. Бег с ускорением с высокого старта на 20–30 м (рис. 26).

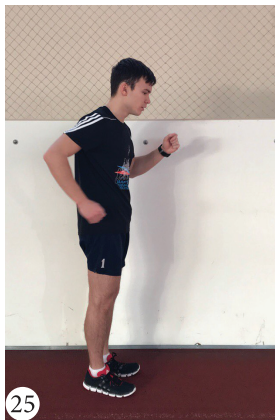
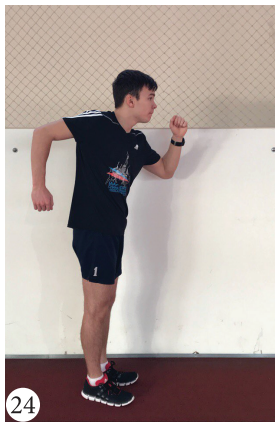
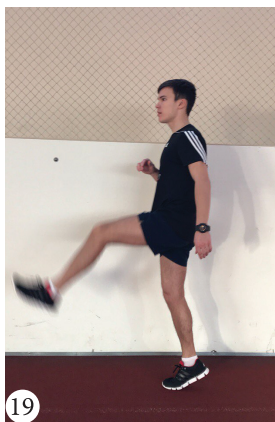
2. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку (рис. 27).

3. Бег с ускорением с низкого старта (рис. 28–29).

4. Бег на месте с подъемом бедра с упором на гимнастическую стенку (рис. 30–31).

5. Ходьба выпадами вперед. Бедро впередистоящей ноги параллельно земле, сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе (рис. 32–33).







6. Ходьба выпадами скрестно. Бедро впередистоящей ноги параллельно земле, сзадистоящая нога выпрямлена в коленном суставе и скручена по оси (рис. 34–35).

7. «Гусиный шаг». Бедря параллельно, стопы и колени не разворачиваются (рис. 36–38).

8. Прыжки вверх на одной ноге из полуприседа. При выталкивании туловище разгибается, опорная нога выпрямляется полностью (рис. 39–41).

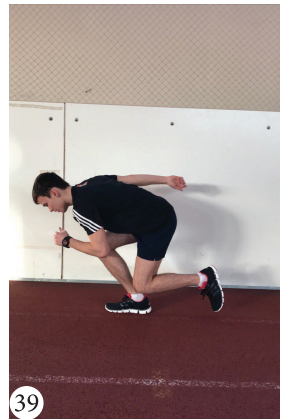
9. «Пистолетик». Приседание на одной ноге, держась за опору. Локоть при выполнении упражнения смотрит вниз (рис. 42).

10. Подъем таза из упора сидя с опорой стопы на возвышение (рис. 43–44).

11. Подъем на возвышение с выносом бедра. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтали, опорная нога выпрямлена (рис. 45–46).

12. Подъем туловища, лежа на коне. Ноги закреплены в гимнастической стенке, туловище поднимается выше горизонтали (рис. 47–49).

Задача *заключительной части* занятия состоит в ускорении процессов восстановления организма после нагрузки и включает выполнение упражнений на гибкость, а также мероприятий, направленных на разгрузку позвоночника. Продолжительность заключительной части 5–10 мин. В конце тренировочного занятия выполняются более легкие и простые упражнения, требующие менее значительных усилий. Данный подход обусловлен тем, что спортсмен не может эффективно выполнять тяжелые упражнения в конце тренировочного занятия в состоянии сильного утомления. Допустимо также ставить их на начало тренировки, особенности те из них, которые из-за индивидуальных особенностей спортсмена плохо у него получаются. Учитывая быструю адаптацию спортсмена к тренировочной нагрузке, чтобы избежать застоя в результатах, необходимо постоянно менять комплекс применяемых упражнений, порядок чередования упражнений, варьировать число повторов, интенсивность и т. д. Слишком долгое использование одного и того же тренировочного воздействия снижает эффективность подготовки и приводит к застою в результатах.







Построение тренировочных циклов продиктовано необходимостью подготовки организма студента к сдаче нормативов в конце каждого семестра. Таким образом, сначала идут растягивающие занятия с постепенным увеличением объема упражнений на выносливость и общеразвивающих упражнений, включающих максимальное количество мышечных групп. Увеличив мышечную капилляризацию, повысив эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, можно приступить к укреплению опорно-двигательного аппарата при помощи силовых, скоростно-силовых упражнений, упражнений на скоростную выносливость и на скорость. Примерные планы тренировочных занятий см. ниже.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

1 курс

Общие задачи:

- 1) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- 2) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- 3) знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 4) обучение технике бега.

1-е занятие

Вводное занятие. Правила посещения занятий, техника безопасности, система проставления зачетов.

2-е занятие

Задачи:

- 1) обучение комплексу общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, комплекс ОРУ.

ОФП (общая физическая подготовка): приседания, отжимания, подтягивания, пресс.

Медленный бег.

3-е занятие

Задачи:

- 1) обучение специальным беговым упражнениям;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, закрепление разученного комплекса ОРУ.

Разучивание специальных беговых упражнений (СБУ): бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, перекаты с продвижением вперед и выпрыгиванием вверх.

Бег 1000 м.

Медленный бег.

4-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование силовых способностей;
- 2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, растяжка.

У шведской стенки спокойное сгибание ног в коленном суставе по 20 раз на каждую ногу, 3 серии.

Ходьба с высоким подниманием бедра, с захлестом голени — 2 раза.

Медленный бег.

5-е занятие

Задачи:

- 1) обучение специальным беговым упражнениям;
- 2) развитие физических качеств.

Бег 2 км, ОРУ.

Разучивание специальных беговых упражнений: бег на прямых ногах, «семенящий» бег, прыжки в шаге, «колесо».

ОФП: выпады, «гусиный шаг», «лягушка».

Медленный бег.

6-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП — пресс на перекладине 3 серии по 10 раз, выпады 2 серии по 20 м, «велосипед» на гимнастическом коне 3 серии по 50 раз, пресс на наклонной доске — подъем туловища 3 серии по 30 раз.

Медленный бег.

7-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;

2) развитие общей выносливости.

Бег 2 км, разминка, СБУ.

Бег 2 раза по 1000 м, отдых до момента восстановления пульса 120–130 уд/мин.

Медленный бег.

8-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая нагрузка на переднюю поверхность:

1-я серия — «гусиный» шаг (лицом вперед, спиной вперед), «лягушка»;

2-я серия — прыжки с ноги на ногу (с продвижением вперед, из стороны в сторону), «лягушка»;

3-я серия — выпады (вперед, скрестно, спиной вперед).

У стенки сгибание голени 30 раз каждой ногой.

Медленный бег.

9-е занятие

Задачи:

1) обучение технике бега по выражу;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 3 раза по 50 м, отдых до момента восстановления пульса 120–130 уд/мин.

Обучение технике бега по выражу.

Упражнения на пресс — перекладина, 3 подхода по 10 раз. Медленный бег.

10-е занятие

Задачи:

1) совершенствование выносливости;

2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 600 м на скорости 65 % от максимальной через отдых до момента восстановления пульса 110–120 уд/мин.

Подтягивания — 4 подхода по 7 раз.

Медленный бег.

11-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на средние дистанции;
- 2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 раза по 800 м в темпе 45 с круг (время отрегулировать по первому разу). Пульс к концу дистанции должен достигать 180–190 уд/мин), отдых до пульса 110–120 уд/мин.

Упражнения на гибкость.

Медленный бег 5 мин, по песку — 5 мин.

12-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники выполнения специальных упражнений;
- 2) развитие координации.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ — каждое упражнение по 3 раза, восстановление до пульса 120–130 уд/мин.

Медленный бег.

13-е занятие

Задачи:

- 1) обучение технике высокого старта;
- 2) совершенствование техники бега по прямой.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Обучение высокому старту: ускорения 2 серии (3 раза по 30 м) с высокого старта на 90 % от максимальной скорости через отдых до пульса 110 уд/мин.

Упражнение на пресс — 3 подхода по 10 раз, упражнение на мышцы спины на гимнастическом коне — 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

14-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростно-силовых способностей;
- 2) совершенствование силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Многоскоки — 3 раза по 100 м. Отдых 5–7 мин.

Силовая подготовка: выпады с гантелями по 5 кг (лицом, спиной, скрестно) 2 серии через круг отдыха (200 м).

Медленный бег.

15-е занятие

Задачи:

- 1) развитие силовых способностей;
- 2) совершенствование гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая нагрузка на группы мышц: верхняя поверхность бедра, спина, задняя поверхность бедра, пресс, по 10 раз каждое упражнение, 2–3 серии.

Упражнения на развитие гибкости.

Медленный бег.

16-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование общей выносливости;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2–3 раза по 1000 м. Подтягивания 10 раз.

Медленный бег.

17-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование специальных беговых упражнений;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ 3 раза по 50 м каждый вид.

Пресс на перекладине — подъем прямых ног к перекладине.

Медленный бег.

18-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по виражу;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Отработка техники бега по виражу: ускорения 3 раза по 150 м на 90 % от максимальной мощности.

Прыжки на месте и с продвижением вперед на каждую ногу.
Медленный бег.

19-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 600, 200, 600 м.

Медленный бег.

20-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование силовых способностей;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Упражнение на пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Бег 2 раза по 1000 м (200 м за 54–55 с).

Медленный бег.

21-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование координационных способностей;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 200 м за 32–35 с.

Прыжки на песке с ноги на ногу 2 подхода по 100 раз.

Медленный бег.

22-е занятие

Задачи:

- 1) развитие силовых способностей;
- 2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая подготовка на переднюю поверхность бедра: на тренажере 5 подходов по 8 раз и 5 подходов по 12 раз с увеличением веса, «лягушка» 3 подхода по 10 раз, выпады 3 подхода по 10 раз, пресс 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег 5 мин, бег по песку 5 мин.

23-е занятие

Задачи:

1) обучение смене ритма во время бега;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 5 раз по 100 м со сменой ритма.

Подтягивания «американка» (на выигрыш).

Медленный бег.

24-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Подъемы бедра над барьерами 6 серий по 10 раз на каждую ногу.

«Велосипед» 50–70–90–110–90–70–50 раз, упражнение на мышцы спины 3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

25-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 600 м (200 м за 40–42 с).

Подтягивания 4 серии по 7 раз.

Медленный бег.

26-е занятие

Задачи:

1) обучение технике бега с барьерами;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Обучение работе с барьерами, работа на стопу: прыжки через барьеры (сбоку) 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, перешагивание барьеров — 3 подхода по 10 раз, пресс на скамейке — 3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

27-е занятие

Задачи:

1) совершенствование выносливости;

2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег, «пирамидка» (200 м по 32 с, 400 м по 37 с, 600 м по 42 с круги в обратном порядке). Восстановление до пульса 120 уд/мин.

Упражнения на гибкость.

Медленный бег.

28-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением: 1-я серия — 80 м в 50 % от максимальной скорости, 60 м в 75 % от максимальной скорости, 40 м на 95 % от максимальной скорости; 2-я серия — 3 раза по 30 м на максимальной скорости; 3-я серия — 3 раза по 60 м на 95 % от максимальной скорости.

Многоскоки 3 раза по 60 м.

Медленный бег.

29-е занятие

Задачи:

1) совершенствование выносливости;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 800 м (200 м за 46 с), выпады 3 серии по 20 раз, подтягивания 3 подхода по 8 раз.

Медленный бег.

30-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростной выносливости;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 4 раза по 150 м на 95 % от максимальной скорости; прыжки в шаге 3 раза по 150 м; прыжки в песке 2 подхода по 100 раз; 10 четверных прыжков в песке.

Медленный бег.

31-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 600 м.

Медленный бег.

32-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 400 м.

Медленный бег.

33-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 200 м.

Медленный бег.

34-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

35-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 1 км, ОРУ.

Контрольный бег на 3 км.

Медленный бег.

36-е занятие

Задача: пересдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 3 раза по 40 м на 99 % от максимальной мощности 3 серии, между сериями отдых до пульса 120–130 уд/мин, подтягивания 2 подхода по 8 раз.

Медленный бег.

37-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие выносливости.

Бег в среднем темпе 30 мин, ОРУ, легкая растяжка.

Медленный бег.

38-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега на длинные дистанции;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 раза по 1000 м, отдых до восстановления пульса до 120–130 уд/мин.

Медленный бег по песку.

39-е занятие

Задачи:

1) совершенствование специально-беговых упражнений;

2) развитие координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: «гусиный» шаг лицом вперед, спиной вперед; «лягушка»; ходьба с высоким подниманием бедра 3 раза; выпады лицом вперед, спиной вперед и скрестно; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, из стороны в сторону, вперед спиной, те же самые прыжки на одной ноге (на каждой) по 20 раз; упражнение «трактор» на песке 3 подхода по 100 раз.

Перекладина: подъем таза — 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

40-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие взрывной силы.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки через скамейку: змейкой на двух ногах, на одной ноге, на каждую ногу, со сменой ног (одна на скамейке, другая на земле), 2 серии, отдых между сериями 5–7 мин.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

41-е занятие

Задачи:

- 1) развитие силовых способностей;
- 2) совершенствование координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: упражнения с набивным мячом — толчок от груди двумя руками 20 раз, толчок от плеча одной рукой 20 раз каждой, бросок мяча двумя руками снизу 20 раз, бросок мяча с колена 20 раз каждой ногой, лежа бросок мяча из-за головы с подъемом корпуса 20 раз.

Медленный бег 5 мин.

Бег по песку 5 мин

42-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростно-силовой подготовки;
- 2) развитие физических качеств.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки на одной ноге вперед, из стороны в сторону, спиной вперед, на каждую ногу, 2 серии.

Прыжки на скакалке (3 вида) по 100 раз, упражнение «трактор» на песке 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег.

43-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие общей физической подготовки.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: отжимания на брусьях («американка» до 10 раз), подтягивания на перекладине («американка» до 7 раз узким хватом), прыжки из приседа вперед (20 раз), из стороны в сторону (20 раз), выпады вперед (2 подхода по 20 раз).

Медленный бег.

44-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование координационных способностей;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Выпады вперед, прыжки из стороны в сторону, выпады спиной назад (все по 20 раз).

Выпрыгивания из приседа вверх (20 раз).

Зашагивание на вираж (15 раз на ногу).

Упражнения выполняются по три серии с гантелями массой 1,5 кг, отдых между упражнениями 1–1,5 мин, между сериями 5–8 мин.

Медленный бег.

45-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением: 1-я серия — 80 м в 50 % от максимальной скорости, 60 м в 75 % от максимальной скорости, 40 м на 95 % от максимальной скорости; 2-я серия — 3 раза по 30 м на максимальной скорости; 3-я серия — 3 раза по 60 м на 95 % от максимальной скорости.

Многоскоки 3 раза по 60 м.

Медленный бег.

46-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением: 100 м в 50 % от максимальной мощности, 80 м в 75 % максимальной мощности и 60 м на 85 % максимальной мощности, 3 раза по 100 м на 85 % максимальной мощности.

Отдых между отрезками 1,5–2 мин, между сериями 7–8 мин.

Упражнения на пресс: на брусьях «велосипед» вперед, назад — 3 по 50 раз каждый, подъем коленей к груди, 3 подхода по 20 раз.

Медленный бег 800 м.

47-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование силовых способностей;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Два раза по 1000 м (200 м за 54–55 с).

Медленный бег.

48-е занятие

Задачи:

1) обучение низкому старту;

2) совершенствование скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Обучение низкому старту: ускорения 4 раза по 15 м на 80–85 % максимальной мощности 3 серии, отдых между сериями 5–8 мин (до восстановления пульса 120 уд/мин).

«Американка» — подтягивание на перекладине до 10 раз.

Медленный бег.

49-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;

2) совершенствование стартового разгона в спринте.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 2 раза по 110 м (25 м — разгон, 25 м — свободно, часто, 25 м — разгон, 25 м — свободно, часто) 3 серии (отдых между ускорениями 2–3 мин, между сериями 6–8 мин, до восстановления пульса 110–120 уд/мин).

Многоскоки 2 подхода по 100 м легко, «американка» в подтягивании до 5 раз и обратно.

Медленный бег.

50-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростных способностей;

2) развитие ловкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Эстафета с баскетбольными и набивными мячами, скакалками.

Медленный бег.

51-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег «пирамидка» на 200, 400, 600, 400, 200 м со скоростью 80, 70 и 60 % от максимальной соответственно.

На перекладине подтягивания 10 раз, пресс 10 раз.

Медленный бег.

52-е занятие

Задачи:

1) развитие выносливости;

2) совершенствование силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 1000 м по 50 с круг (200 м); на перекладине подтягивания 3 подхода по 10 раз, пресс 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

53-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники низкого старта;

2) развитие силы.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с низкого старта 3 раза по 15 м, 3 раза по 25 м, 3 раза по 40 м по команде, отдых между сериями 6–8 мин.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3 подхода по 10 раз. Медленный бег 400 м.

54-е занятие

Задачи:

1) совершенствование высокого и низкого старта;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 60 м с высокого старта на 99 % от максимальной скорости, бег 3 раза по 60 м с низкого старта, бег 2 раза по 100 м с низкого старта. Отдых между сериями 5–7 мин.

Прыжки на песке на двух ногах с подтягиванием коленей к груди 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, «трактор» 3 подхода по 110 раз.

Медленный бег.

55-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Барьеры, работа на стопу: прыжки через барьеры (сбоку) 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, перешагивание барьеров 3 подхода по 10 раз, пресс на скамейке 3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

56-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростно-силовых способностей;
- 2) совершенствование гибкости.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ в манжетах по 60 м 3 раза каждый вид.

На песке подскоки с ноги на ногу 3 подхода по 400 раз, «трактор» 3 подхода по 110 раз.

Медленный бег 5 мин.

57-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по прямой;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 80 м (50 % от максимальной скорости), 60 м (75 % от максимальной скорости), 40 м (99 % от максимальной скорости).

Бег по 80–100 м (смена ритма по 20 м) 2 серии. Отдых между сериями 6–8 мин.

Прыжки тройной, пятерной, десятерной — по 3 раза, приземление в песок.

Подтягивания «американка» до 7 раз вверх.

Медленный бег.

58-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники низкого старта;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.
Ускорение 80, 60, 40 м,
Бег с низкого старта: 10, 30, 60 м свободно.
Бег с низкого старта 3 раза по 10 м, 3 раза по 20 м, 3 раза по 30 м.
С колодок тройной прыжок, пятерной прыжок, десятерной прыжок по три раза. Отдых по самочувствию.
Медленный бег 600 м.

59-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование смены ритма во время бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 5 раз по 100 м со сменой ритма.

Подтягивания «американка» (на выигрыш).

Медленный бег.

60-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на средние дистанции;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег «горка» 600 м по 40 с 200 м, 400 м по 36 с, 200 м по 32 с и снова 400 и 600 м.

Пресс на перекладине и на скамейке 2–3 подхода по 10–15 раз.

Медленный бег.

61-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по прямой;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ 3 раза по 60 м каждый вид.

Зашагивания на вираж 3 подхода по 15 раз каждой ногой.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3–4 по 10–15 раз.

Медленный бег.

62-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 300 м свободно 3–4 раза.

Упражнения на мышцы спины, пресс, подтягивания — 10 раз.

Медленный бег.

63-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 200 м свободно.

Прыжки в шаге 3 раза по 100 м.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 4 подхода по 15 раз, пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

64-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по прямой и по виражу;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 80 м (50 % от максимальной скорости), 60 м (75 % от максимальной скорости), 40 м (97 % от максимальной скорости), ускорения с горки 3 раза по 40 м 3 серии, акцент на частоту движений рук и ног.

Упражнения на песке: подскоки с ноги на ногу 3 подхода по 400 раз, «трактор» 3 подхода по 110 раз. Медленный бег.

65-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростных способностей;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3–4 раза по 150 м на 95–98 % от максимальной скорости, отдых до восстановления.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 2–3 подхода по 10–15 раз.

Медленный бег.

66-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 600 м.

Медленный бег.

67-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 200 м.

Медленный бег.

68-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

69-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 1 км, ОРУ.

Контрольный бег на 3 км. Медленный бег.

70-е занятие

Задача: пересдача нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег с ускорением 3 раза по 40 м на 99 % от максимальной скорости, 3 серии, между сериями отдых до пульса 120–130 уд/мин.

Подтягивания 2 подхода по 8 раз.

Медленный бег.

2 курс

Общие задачи:

- 1) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;

3) физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) обучение технике бега.

1-е занятие

Задачи:

1) ознакомление с техникой безопасности на уроках легкой атлетики;

2) развитие выносливости.

Тридцатиминутная пробежка на стадионе.

ОРУ, легкая растяжка.

Медленный бег.

2-е занятие

Задачи:

1) развитие общей выносливости;

2) совершенствование скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 раза по 1000 (60 с круг, пульс 170 уд/мин), 3 статодинамических упражнения по 5 раз в полуприседе (40 с работа, 60 с отдых, пульс 140–150 уд/мин).

Медленный бег.

3-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие физических качеств.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз, выпады 2 раза по 20 м, «велосипед» на гимнастическом коне 3 подхода по 50 раз, пресс на доске — подъем туловища 3 подхода по 30 раз, подскоки на песке, «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег 5 мин.

4-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая нагрузка на переднюю поверхность: 1-я серия — «гусиный» шаг (лицом вперед, спиной вперед), «лягушка»; 2-я серия — прыжки с ноги на ногу (с продвижением вперед, из стороны в сторону), «лягушка»; 3-я серия — выпады (вперед, скрестно, спиной вперед).

У стенки сгибание голени 30 раз каждой ногой.

Медленный бег.

5-е занятие

Задачи:

1) совершенствование бега на короткие дистанции;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег в переменном темпе 3 раза по 100 м через бег трусцой, пульс во время бега 160–180 уд/мин (3 серии), отдых между сериями 6–8 мин.

Пресс на гимнастическом коне 2 подхода по 15 раз, отжимания 2 подхода по 20 раз.

Медленный бег.

6-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие физических способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки в песке (с продвижением вперед, из стороны в сторону, спиной вперед, прыжки с подтягиванием коленей к груди на двух ногах и на каждой ноге, тройные и пятерные прыжки).

Медленный бег.

7-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) совершенствование специальных беговых упражнений.

Бег 2 км, ОРУ, упражнения на гибкость.

У стенки спокойное сгибание ноги в коленном суставе 20 раз каждой ногой (3 серии).

Ходьба с выносом бедра вверх, с захлестом голени 2 раза.

Пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

8-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 4 серии: 1-я серия — 80 м в 50 % силы, 60 м в 75 %, 40 м на 95 % от максимальной мощности; 2-я серия — 3 раза по 40 м ускорение с горки (легко); 3-я и 4-я серии — 3 раза по 80 м: 20 м разгон, 20 м легко, 20 м разгон, 20 м легко.

На песке 2 подхода по 30 раз прыжки на каждой ноге с продвижением вперед 2 серии.

Медленный бег.

9-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на средние дистанции;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 раза по 800 м в темпе 45 с круг (время отрегулировать по первому разу). Пульс к концу дистанции должен достигать 180–190 уд/мин), отдых до пульса 110–120 уд/мин.

Упражнения на гибкость.

Медленный бег 5 мин, по песку 5 мин.

10-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 серии: 1-я серия — 3 раза по 60 м в 75 % от максимальной скорости; 2-я серия — 3 раза по 60 м на 90 % от максимальной скорости; 3-я серия — бег с гандикапом 3 раза по 60 м.

На песке 5 тройных прыжков, 3 пятерных, прыжки с ноги на ногу 50 раз на каждую ногу, «трактор» 3 подхода по 100 раз. Медленный бег по песку.

11-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростно-силовых способностей;

2) совершенствование специальных упражнений.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 150 м с отдыхом до восстановления пульса 120–130 уд/мин.

Отдых между сериями 7–8 мин.

Три раза по 150 м прыжки в шаге.

Пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег 600 м.

12-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростной выносливости;

2) развитие прыгучести.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 250 м на 75 % от максимальной скорости, через отдых до восстановления пульса 110–120 уд/мин 3–4 раза по самочувствию.

Прыжки на песке на одной ноге 3 подхода по 50 раз на каждой, «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег 5 мин.

13-е занятие

Задачи:

1) совершенствование специальных упражнений;

2) развитие координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ: каждый вид по 3 раза, восстановление до пульса 120–130 уд/мин.

Медленный бег.

14-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростно-силовых способностей;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Многоскоки 3 раза по 100 м. Отдых 5–7 мин. Выпады с гантелями по 5 кг (лицом, спиной, скрестно) 2 серии, отдых — 200 м шагом.

Зашагивание на вираж 2 подхода по 15 раз каждой ногой.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 2–3 подхода по 15 раз.

15-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование спринтерского бега;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза 30 м на 90 % от максимальной скорости, 4 серии через отдых до восстановления пульса 110 уд/мин.

Пресс 3 подхода по 10 раз

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

16-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

На песке прыжки на одной ноге 2 по 50 раз на каждой; «трактор» 3 по 100 раз.

Медленный бег.

17-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие физических качеств.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая нагрузка на группы мышц: верхняя поверхность бедра, спина, задняя поверхность бедра, пресс 2–4 серии по 10 раз каждое упражнение.

Медленный бег.

18-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование специально-беговых упражнений;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ: 4 раза по 60 м каждый вид через 200 м шагом.

Подтягивания «американка» на одной руке и двух пальцах (со сменой рук) до 4 раз и обратно.

Медленный бег.

19-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая нагрузка на группы мышц: верхняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, грудные мышцы, пресс, руки 2–4 подхода по 5–10 повторений. Медленный бег.

20-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование общей выносливости;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

Три подхода по 10 раз пресс на перекладине, 3 подхода по 1 км (52–54 с 200 м).

В песке «трактор» 3 раза по 100 м, прыжки на двух ногах 3 раза по 100 м.

Медленный бег.

21-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование координационных способностей;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 150 м на 95 % от максимальной скорости 19,5 с и на каждом забеге, 20,3; 20,5; 20,7 с.

Прыжки на песке на месте и с продвижением вперед каждой ногой.

Медленный бег 5 мин.

22-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая нагрузка на ноги (передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, стопа).

Подтягивания.
Медленный бег.

23-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростной выносливости;
- 2) развитие ловкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 4 раза по 200 м за 28–30 с.

На песке 2 подхода по 100 раз прыжки с ноги на ногу, «трактор»
3 подхода по 100 раз.

Медленный бег.

24-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростной выносливости;
- 2) совершенствование координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 600 м за 1:54 мин, 800 м за 2:44 мин, 1000 м за 3:39 мин, 800 м
за 2:47 мин, 600 м за 1:56 мин.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3 под-
хода 15 раз.

Медленный бег.

25-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) совершенствование бега с низкого старта.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ в манжетах.

Ускорения с низкого старта: 1-я серия — 80 м в 50 % от мак-
симальной скорости, 60 м в 75 % от максимальной скорости, 40 м
на 95 % от максимальной скорости; 2-я серия — 3 раза по 30 м
на максимальной скорости; 3-я серия — 3 раза по 60 м на 95 %
от максимальной скорости.

Многоскоки 3 раза по 60 м. В песке «трактор» 3 раза по 100 раз.

Медленный бег.

26-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростной выносливости;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 600 м, 37–38 с круг.

Подтягивания 4 подхода по 7 раз.

На песке «трактор» 3 раза по 100 м.

Медленный бег.

27-е занятие

Задачи:

1) совершенствование координационных способностей;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки сбоку через барьеры 3 подхода по 10 раз каждой ногой, перешагивание барьеров 1 подход 10 раз, бег 3 раза по 60 м 4 серии.

На песке прыжки с продвижением вперед (100 раз на обеих ногах и по 50 раз каждой), «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег.

28-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег, «пирамидка» (400 м за 36 с, 600 м за 40 с, 800 м за 44 с 200 м и в обратном порядке 600, 400 м). Восстановление до пульса 120 уд/мин.

«Велосипед» на гимнастическом коне в манжетах 50, 60, 70 раз.

Медленный бег.

29-е занятие

Задачи:

1) совершенствование бега на короткие дистанции;

2) развитие ловкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 4 раза по 150 м на 95 % от максимальной скорости.

Прыжки в шаге 3 раза по 150 м.

Прыжки в песке 2 раза по 100 раз.

Десять четверных прыжков на песке.

Медленный бег.

30-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 800 м по 44 с 200 м.

Выпады 3 раза по 20 раз.

На песке подскоки 2 подхода по 100 раз, «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег.

31-е занятие

Задача — сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 600 м.

32-е занятие

Задача — сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 200 м.

Медленный бег.

33-е занятие

Задача — сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

34-е занятие

Задача — сдача контрольных нормативов.

1 км, ОРУ.

Контрольный бег на 3 км.

Медленный бег.

35-е занятие

Задача — сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 40 м на 99 % от максимальной скорости 3 серии, между сериями отдых до восстановления пульса 120–130 уд/мин, подтягивания 2 подхода по 8 раз.

Медленный бег.

36-е занятие

Задача — сдача контрольных нормативов.

Пересдача нормативов или самостоятельная подготовка.

37-е занятие

Задачи:

1) развитие выносливости;

2) развитие гибкости.

Бег 30 мин, ОРУ, легкая растяжка.

Медленный бег.

38-е занятие

Задачи:

1) совершенствование специально-беговых упражнений;

2) развитие координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: «гусиный» шаг лицом вперед, спиной вперед, «лягушка».

Ходьба с высоким подниманием бедра 3 раза.

Выпады лицом вперед, спиной вперед и скрестно; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, из стороны в сторону, вперед спиной; те же самые прыжки на каждой ноге 20 раз, в песке «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Перекладина: подъем таза 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

39-е занятие

Задачи:

1) совершенствование выносливости;

2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

«Пирамидка» 600 м за 40 с 200 м, 800 м за 43 с, 1000 м за 46 с, 800 м за 46 с, 600 м за 46 с. Отдых до восстановления пульса 110–120.

Упражнения на гибкость.

Медленный бег.

40-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростно-силовой подготовки;

2) развитие физических качеств.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки на каждой ноге вперед, из стороны в сторону, спиной вперед 3 серии; «трактор» 3 серии по 100 раз.

Медленный бег.

41-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование координационных способностей;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки из полуприседа вперед, выпады вперед, прыжки из стороны в сторону, выпады спиной назад (все по 20 раз).

Выпрыгивания из приседа вверх (20 раз).

Зашагивание на вираж (15 раз каждой ногой). Каждое упражнение по три серии, отдых между упражнениями 1–1,5 мин, между сериями 5–8 мин.

Медленный бег.

42-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения: 100 м в 50 % от максимальной скорости, 80 м в 75 % от максимальной скорости и 60 м на 85 % от максимальной скорости, 3 раза от 100 м на 85 % от максимальной скорости.

Отдых между отрезками 1,5–2 мин, между сериями 7–8 мин.

Упражнения на пресс: на перекладине — «велосипед» вперед, назад 3 серии по 50 раз, подъем коленей к груди, 3 серии по 20 раз.

Медленный бег.

43-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование силовых способностей;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 4 раза по 250 м на 75–80 % от максимальной скорости, отдых между пробежками 5–8 мин (до восстановления пульса 120 уд/мин) по самочувствию.

Подтягивания «американка» до 10 раз.

Медленный бег.

44-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) совершенствование стартового разгона в спринте.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 100 м (25 м разгон, 25 м свободно, часто, 25 м разгон, 25 м свободно, часто), 3 серии (отдых между ускорениями 2–3 мин, между сериями 6–8 мин, до пульса 110–120).

Многоскоки 2 раза по 100 м легко.

Подтягивание «американка» до 5 раз и обратно.

Медленный бег.

45-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование специальных упражнений;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, из стороны в сторону, выпады вперед, спиной вперед (по 40 м 3 раза каждое упражнение).

На песке 3 подхода по 100 раз «трактор».

Перекладина: подъем таза 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

46-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 200 м на 80 % от максимальной скорости, 400 м на 70 % от максимальной скорости, 600 м на 60 % от максимальной скорости и обратно.

На перекладине: подтягивания 10 раз, пресс 10 раз. Медленный бег.

47-е занятие

Задачи:

- 1) развитие выносливости;

2) совершенствование силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 1000 м по 50 с 200 м.

Перекладина: подтягивания 3 по 10 раз, пресс 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

48-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростных способностей;

2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег в разном темпе 3 раза по 100 м (100 м на 90 % от максимальной скорости, обратно — трусцой) 2 серии, между сериями отдых 12 мин.

На песке подскоки 3 серии по 300 раз, «трактор» 3 подхода по 120 раз.

Упражнение на гибкость.

Медленный бег.

49-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 150 м на 97 % от максимальной скорости 2 серии, отдых между сериями 7–8 мин.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 2–3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

50-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники высокого старта;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 серии по 60 м с высокого старта на 99 % от максимальной скорости 3 серии, отдых между сериями 5–7 мин.

На песке прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди 3 по 10 раз каждой ногой, «трактор» 3 подхода по 110 раз.

Медленный бег.

51-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по прямой;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 80 м 50 % от максимальной скорости, 60 м 75 % от максимальной скорости, 40 м 99 % от максимальной скорости 2 серии по 80–100 м (смена ритма через 20 м). Отдых между сериями 6–8 мин.

Прыжки: 3, 5, 10-й по 3 раза, приземление в песок.

Подтягивания «американка» до 7 раз.

Медленный бег.

52-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростно-силовых способностей;
- 2) совершенствование гибкости.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ в манжетах по 60 м 3 раза каждый вид.

На песке подскоки с ноги на ногу 3 серии по 400 раз, «трактор» 3 серии по 110 раз. Медленный бег, упражнения на гибкость.

53-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие общей физической подготовки.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: выпады вперед (2 подхода по 20 раз), выпады назад (2 подхода по 20 раз), скрестно (2 подхода по 20 раз), прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (2 подхода по 20 раз), из стороны в сторону (2 подхода по 20 раз).

Отжимания (3 подхода 20 раз), пресс на перекладине (2 подхода по 15 раз), упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне (3 подхода по 15 раз), подтягивания (2 подхода по 10), все упражнения через 200 м трусцой.

«Трактор» 3 раза по 110 м.

Медленный бег.

54-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 150 м на 97 % от максимальной скорости 2 серии, отдых между сериями 7–8 мин.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 2–3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

55-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование координационных способностей;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки из полуприседа вперед, выпады вперед, прыжки из стойки в сторону, выпады спиной назад (все по 20 раз).

Выпрыгивания из приседа вверх (20 раз).

Зашагивание на вырв (15 раз каждой ногой). Каждое упражнение по три серии, отдых между упражнениями 1–1,5 мин, между сериями 5–8 мин.

Медленный бег.

56-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростной выносливости;
- 2) развитие прыгучести.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 250 м на 75 % от максимальной скорости, через отдых до восстановления пульса 110–120 уд/мин 3–4 раза по самочувствию.

Прыжки на песке на одной ноге 3 подхода по 50 раз на каждой, «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег 5 мин.

57-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) совершенствование специальных беговых упражнений.

Бег 2 км, ОРУ, упражнения на гибкость.

У стенки спокойное сгибание ноги в коленном суставе 20 раз каждой ногой 3 серии.

Ходьба с выносом бедра вверх с захлестом голени 2 раза.

Пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

58-е занятие

Задачи:

- 1) развитие силовых способностей;
- 2) развитие координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки на двух ногах вперед (20 раз), спиной вперед (до конца площадки), из стороны в сторону (до конца площадки), с подтягиванием коленей к груди (до конца площадки), на одной ноге (то же самое), отдых между сериями — круг шагом.

Многоскоки с приземлением в песок 3-й, 5-й по 5 раз, подтягивания 2 по 10 раз.

Медленный бег.

59-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на средние дистанции;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег «горка» 600 м по 40 с 200 м, 400 м по 36 с, 200 м по 32 с и обратно.

Пресс на перекладине и на скамейке 2–3 по 10–15 раз.

Медленный бег.

60-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по прямой;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ — 3 раза по 60 м каждый вид, зашагивания на вираж 3 раза по 15 раз каждой ногой.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3–4 по 10–15 раз.

Медленный бег.

61-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3–4 по 300 м свободно.

Пресс, упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне, подтягивания по 10 раз.

Медленный бег.

62-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 200 м свободно.

Прыжки в шаге 3 раза по 100 м, упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 4 подхода по 15 раз, пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

63-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег «горка» 800–600–600–800, скорость — по самочувствию, отдых до восстановления. «Лягушка» 3 серии по 20 раз.

Медленный бег.

64-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега по прямой;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ

Ускорения 80, 60, 40 м.

Бег в разном темпе 3 раза по 60 м на 85–90 % от максимальной скорости, обратно — легкий бег, 3 серии, между сериями шагом 6–7 мин.

На песке «трактор» 3 подхода по 100 раз.

Медленный бег.

65-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 600 м. Медленный бег.

66-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 400 м.

Медленный бег.

67-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 200 м.

Медленный бег.

68-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

69-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 1 км, ОРУ.

Контрольный бег на 3 км.

Медленный бег.

70-е занятие

Задача: пересдача нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 по 40 м на 99 % 3 серии, между сериями отдых до пульса 120–130 уд/мин.

Подтягивания 2 подхода по 8 раз.
Медленный бег.

3 курс

Общие задачи:

- 1) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- 2) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья;
- 3) развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 4) совершенствование техники бега.

1-е занятие

Задачи:

- 1) техника безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) совершенствование техники бега.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 км, подтягивания 10 раз.

Медленный бег.

2-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники специальных беговых упражнений;
- 2) развитие координации.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ходьба с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выпадами, высоко на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы — все по 30 м по 3 раза.

Медленный бег.

3-е занятие

Задачи:

- 1) развитие общей выносливости;
- 2) совершенствование скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 раза по 1000 м (60 с 200 м, пульс 170 уд/мин).

Три подхода 5 раз статодинамика в полуприседе (40 с работа, 60 с отдых, пульс 140–150 уд/мин).

Медленный бег.

4-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие физических способностей.

Бег 2 км, ОРУ, ОРУ.

Прыжки на песке (с продвижением вперед, из стороны в сторону, спиной вперед, прыжки с подтягиванием коленей к груди — на двух ногах и на каждой ноге, тройные и пятерные прыжки).

Медленный бег.

5-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростных способностей;
- 2) развитие ловкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Эстафета с баскетбольными и набивными мячами, скакалками и эстафетными палочками. Медленный бег.

6-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз; выпады 2 раза по 20 м; «велосипед» на гимнастическом коне 3 подхода по 50, пресс на наклонной доске — подъем туловища 3 подхода по 30 раз; подскоки в песке, «трактор» 3 серии по 100 раз.

Медленный бег.

7-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 серии: 1-я серия — 3 раза по 60 м 75 % от максимальной скорости; 2-я серия — 3 раза по 60 м на 90 % от максимальной скорости; 3-я серия — бег с гандикапом 3 раза по 60 м.

На песке 5 тройных прыжков, 3 пятерных, прыжки с ноги на ногу 50 м на каждой ногой, «трактор» 3 подхода по 100 м.

Медленный бег по песку.

8-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая подготовка на переднюю поверхность: 1-я серия — «гусиный» шаг (лицом вперед, спиной вперед), «лягушка»; 2-я серия — прыжки с ноги на ногу (с продвижением вперед, из стороны в сторону); 3-я серия — выпады (вперед, скрестно, спиной вперед).

У стенки сгибание голени по 30 раз каждой ногой.

Медленный бег.

9-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 2 раза по 300 м, до восстановления пульса 120–130 уд/мин, 2 серии, отдых между сериями 7–8 мин.

Пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

10-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростной выносливости;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег на 150 м, на 95 % от максимальной скорости, через отдых до пульса 110–120 уд/мин, 3–4 раза по самочувствию.

Прыжки на песке на одной ноге 3 серии по 50 раз каждой ногой. «Трактор» 3 серии по 100 раз.

Медленный бег.

11-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на средние дистанции;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 800 м по 40–43 с 200 м (время отрегулировать по первому разу, к концу дистанции пульс должен составлять 180–190 уд/мин), отдых до восстановления пульса 110–120 уд/мин, повторить 3–4 раза по самочувствию.

Медленный бег по песку.

12-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование специальных упражнений;
- 2) развитие координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ: каждый вид 3 раза, отдых между видами 2–3 мин, восстановление до 120–130 уд/мин.

Медленный бег.

13-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростно-силовых способностей;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Многоскоки 3 раза по 100 м. Отдых 5–7 мин.

Силовая подготовка: выпады с гантелями по 5 кг (лицом, спиной, скрестно) 2 серии, отдых между сериями — 200 м шагом; зашагивание на вираж 2 серии по 15 раз каждой ногой.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне: 2–3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

14-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование выносливости;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2–3 раза по 1000 м на 48–50 с 200 м,

Подтягивания 3 подхода по 8 раз.

Медленный бег.

15-е занятие

Задачи:

1) совершенствование специально-беговых упражнений;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ 4 раза по 60 м каждый вид через 200 м шагом.

Подтягивания «американка» на одной руке и двух пальцах (со сменой рук) до 4 раз и обратно.

Медленный бег.

16-е занятие

Задачи:

1) совершенствование скоростных способностей;

2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег в разном темпе 3 раза по 100 м через медленный бег, 3 серии.

Отдых между сериями 7–9 мин.

Прыжки на скакалке 3 серии по 100 раз.

Упражнение на гибкость.

Медленный бег.

17-е занятие

Задачи:

1) совершенствование координационных способностей;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 150 м на 95 % от максимальной скорости.

Прыжки на песке на месте и с продвижением вперед каждой ногой. Медленный бег по песку.

18-е занятие

Задачи:

1) совершенствование силовых способностей;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3–4 раза по 200 м на 32 с, отдых между пробежками до восстановления пульса 120–130 уд/мин.

Подтягивания.
Медленный бег.

19-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование силовых способностей;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ.

Пресс на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Три раза по 1 км (48–50 с 200 м).

На песке «трактор» 3 серии 100 раз, прыжки на двух ногах 3 серии по 100 раз.

Медленный бег.

20-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование силовых способностей;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 4 серии по 250 м по 38–40 с 200 м.

На песке прыжки с ноги на ногу 2 серии по 100 раз, «трактор» 3 подхода по 100 раз. Медленный бег.

21-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование физических качеств;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Силовая подготовка: на переднюю поверхность бедра на тренажере 5 подходов по 8 раз и 5 подходов по 12 раз с увеличением веса, «лягушка» 3 подхода по 10 раз, выпады 3 серии по 10 раз, прыжки в песке (шестерной на двух и одной ноге).

Медленный бег по песку.

22-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростной выносливости;
- 2) совершенствование координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 600 м (2 мин), 800 м (2:50 мин), 1000 м (4 мин), 800 (2:50 мин), 600 м (2 мин).

Медленный бег.

23-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега через барьеры;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: подъемы бедра каждой ногой над барьерами 6 подходов по 10 раз, перешагивание барьеров 2 раза по 10 барьеров.

«Велосипед» на гимнастическом коне 50–70–90–70–50 раз.

Упражнения на мышцы спины 3 подхода по 15 раз.

Медленный бег.

24-е занятие

Задачи:

- 1) развитие скоростной выносливости;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 600 м, 38–40 с 200 м.

Подтягивания 4 серии по 7 раз.

На песке «трактор» 3 по 100 раз.

Медленный бег.

25-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 600 м.

Медленный бег.

26-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 400 м.

Медленный бег.

27-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 200 м.

Медленный бег.

28-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

29-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

30-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 1 км, ОРУ.

Контрольный бег на 3 км.

Медленный бег.

31-е занятие

Задача: пересдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 40 м на 99 % от максимальной скорости, 3 серии, между сериями отдых до восстановления пульса 120–130 уд/мин.

Подтягивания 2 подхода по 8 раз.

Медленный бег.

32-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование выносливости;
- 2) развитие гибкости.

Тридцатиминутная пробежка, ОРУ, легкая растяжка, медленный бег.

33-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие общей физической подготовки.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

ОФП: отжимания от пола 20 раз; подтягивания 10 раз; пресс на скамейке 15 раз; выпрыгивания из приседа вверх 15 раз 3 серии, отдых между сериями 4–5 мин. Медленный бег.

34-е занятие

Задачи:

- 1) развитие выносливости;
- 2) совершенствование силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 2 раза по 1000 м по 52–54 с 200 м, отдых между пробежками 6–8 мин до пульса 120–130 уд/мин.

Подтягивания 3 по 7 раз.

Медленный бег.

35-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование выносливости;
- 2) развитие скоростно-силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 600 м.

Прыжки на одной ноге 3 серии по 15 раз каждой.

Медленный бег.

36-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростно-силовой подготовки;
- 2) развитие физических качеств.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки на двух ногах вперед, из стороны в сторону, спиной вперед, спиной вперед из стороны в сторону, с подтягиванием коленей к груди 2 серии; отдых между сериями 6–8 мин; «трактор» 3 серии по 100 раз. Медленный бег.

37-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование выносливости;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

«Пирамидка» 600 м (40 с 200 м), 1000 м (46 с 200 м), 600 м (42 с 200 м).

Отдых до пульса 110–120 уд/мин.
Подтягивания 2 подхода по 8 раз.
Медленный бег.

38-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие взрывной силы.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки из полуприседа вперед.

Выпады вперед.

Прыжки из стороны в сторону.

Выпады спиной назад (все по 20 раз).

Зашагивание на вираж (15 раз каждой ногой). Каждое упражнение по 3 серии, отдых между упражнениями 1–1,5 мин, между сериями 5–8 мин.

Медленный бег.

39-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) развитие скоростной выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения: 100 м в 50 % от максимальной скорости, 80 м в 75 % от максимальной скорости и 60 м на 85 % от максимальной скорости, 3 раза по 100 м на 85 % от максимальной скорости. Отдых между отрезками 1,5–2 мин между сериями 7–8 мин.

Пресс: на брусьях «велосипед» вперед, назад 3 подхода по 50 раз каждый, подъем коленей к груди, 3 подхода по 20 раз.

Медленный бег 5 мин.

40-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 400 м на 70–75 % от максимальной скорости, отдых между пробежками 5–8 мин (до пульса 120 уд/мин) по самочувствию.

«Американка» до 10 раз.

Медленный бег.

41-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- 2) совершенствование стартового разгона в спринте.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 2 раза по 110 м (25 м разгон, 25 м свободно, часто, 25 м — разгон, 25 м — свободно, часто) 3 серии (отдых между ускорениями 2–3 мин, между сериями 6–8 мин, до восстановления пульса 110–120).

Многоскоки 2 серии по 100 м легко, «американка» в подтягивании до 5 раз и обратно.

Медленный бег.

42-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростных способностей;
- 2) развитие ловкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Эстафета с прыжковой и силовой направленностью.

Медленный бег.

43-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие выносливости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 200–400–600–400–200 м на 80, 70 и 60 % от максимальной скорости соответственно.

Перекладина: подтягивания 10 раз, пресс 10 раз.

Медленный бег.

44-е занятие

Задачи:

- 1) развитие выносливости;
- 2) совершенствование силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 1000 м по 48 с 200 м.

Перекладина: подтягивания 3 подхода по 10 раз, пресс 3 подхода по 10 раз.

Медленный бег.

45-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 150 м на 97 % от максимальной скорости 2 серии, отдых между сериями 7–8 мин.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 2–3 подхода по 15 раз. Медленный бег.

46-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование скоростных способностей;
- 2) развитие гибкости.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег в разном темпе 3 раза по 100 м (100 на 90 % от максимальной скорости, обратно — трусцой) 2 серии, между сериями отдых 10–12 мин.

На песке «трактор» 3 серии по 120 раз.

Медленный бег 5 мин.

47-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование высокого и низкого старта;
- 2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3 раза по 60 м с низкого старта на 99 % от максимальной скорости 3 серии, отдых между сериями 5–7 мин.

На песке прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди 3 серии по 10 раз на каждой ноге, подтягивания на максимум.

Медленный бег.

48-е занятие

Задачи:

- 1) совершенствование техники бега по прямой;
- 2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 80 м (50 % от максимальной скорости), 60 м (75 % от максимальной скорости), 40 м (99 % от максимальной скорости).

Два раза по 100 м (смена ритма через 20 м), 3 серии, отдых между сериями 6–8 мин.

Прыжки: 3, 5, 10-й по 3 раза с приземлением в песок.

Медленный бег.

49-е занятие

Задачи:

1) развитие скоростно-силовых способностей;

2) совершенствование гибкости.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ в манжетах по 60 м 3 раза каждый вид.

На песке подскоки с ноги на ногу 3 подхода по 400 раз, «трактор» 3 серии по 110 раз.

Подтягивания, «американка» до 7 раз вверх.

Медленный бег.

50-е занятие

Задачи:

1) развитие силовых способностей;

2) развитие координационных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Прыжки на двух ногах вперед (20 раз), спиной вперед (до конца площадки), из стороны в сторону (до конца площадки), с подтягиванием коленей к груди (до конца площадки), на одной ноге то же самое, отдых между сериями — круг шагом, многоскоки с приземлением в песок 3-й, 5-й по 5 раз.

Подтягивания 2 серии по 10 раз.

Медленный бег.

51-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Бег 3–4 по 200 м на 75–80 % от максимальной скорости.

Пресс, спина, подтягивания 10 раз.

Медленный бег.

52-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники низкого старта;

2) развитие скоростных способностей.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 80, 60, 40 м.

С низкого старта 10, 30, 60 м свободно.

С низкого старта 3 раза по 10 м, 3 раза по 20 м, 3 раза по 30 м.

С колодок тройной, пятерной, десятерной прыжок по три раза, отдых по самочувствию.

Медленный бег 5 мин.

53-е занятие

Задачи:

1) совершенствование техники бега по прямой;

2) развитие силовых способностей.

Бег 2 км, ОРУ.

СБУ 3 раза по 60 м каждый вид, смена ног на вираже 3 серии по 20 раз.

Упражнения на мышцы спины на гимнастическом коне 3–4 подхода по 10–15 раз.

Медленный бег.

54-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 600 м.

Медленный бег.

55-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 400 м.

Медленный бег.

56-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольный бег 200 м.

Медленный бег.

57-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Контрольные нормативы: подтягивание и прыжок с места.

Медленный бег.

58-е занятие

Задача: сдача контрольных нормативов.

Бег 1 км, ОРУ.

Контрольный бег на 3 км.

Медленный бег.

59-е занятие

Задача: пересдача нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ.

Ускорения 3 раза по 40 м на 99 % от максимальных усилий 3 серии, между сериями отдых до пульса 120–130 уд/мин.

Подтягивания 2 по 8 раз.

Медленный бег.

60-е занятие

Задача: пересдача нормативов.

Бег 2 км, ОРУ, СБУ. Медленный бег.

Любая физическая нагрузка воспринимается каждым организмом индивидуально: для одного студента эта нагрузка требует 75 % усилий, для другого — 99 %. Поэтому, несмотря на детальность прописываемых нагрузок, необходимо помнить о постоянном контроле над подготовленностью и состоянием занимающихся студентов. Также необходимо научить студентов самостоятельно отслеживать свое функциональное состояние по частоте сердечных сокращений, дыханию и общим ощущениям.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бисеров В. В. Основные параметры организации самостоятельных занятий легкой атлетикой : учеб. пособие / В. В. Бисеров. — Екатеринбург : УрФУ, 2010. — 123 с.

Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. — М. : Высш. шк., 1983. — 278 с.

Коц Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 200 с.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1977. — 271 с.

Петровский В. В. Бег на короткие дистанции / В. В. Петровский. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 80 с.

Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. — Киев : Вищ. шк., 1984. — 336 с.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская лит., 2004. — 808 с.

Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. — М. : ТВТ Дивизион, 2005. — 338 с.

Суслов Ф. П. Методика силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости : метод. рекомендации / Ф. П. Суслов. — М. : ГКФКТ, ВНИИФК, ЦНИС, 1990. — 32 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
1. Адаптация к физической нагрузке.....	5
2. Практические основы построения занятий.....	14
3. Физиологическое обоснование учебного процесса.....	17
4. Объем и интенсивность нагрузки.....	28
5. Построение тренировочных уроков и циклов.....	32
Примерные планы тренировочных занятий.....	42
1 курс.....	42
2 курс.....	59
3 курс.....	78
Список рекомендуемой литературы.....	93

Учебное издание

Бисеров Вячеслав Владимирович
Бойцова Татьяна Леонидовна
Штырц Владимир Викторович

**ПЛАНИРОВАНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Учебно-методическое пособие

Заведующий редакцией
Редактор
Корректор
Компьютерная верстка

М. А. Овечкина
Т. А. Федорова
Т. А. Федорова
В. К. Матвеев

Подписано в печать 10.10.2018 г. Формат 60×84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 4,42.
Уч.-изд. л. 4,0. Тираж 50 экз. Заказ 263.

Издательство Уральского университета.
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.
Тел.: +7 (343) 389-94-79, 350-43-28
E-mail: rio.marina.ovechkina@mail.ru

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-58-20, 350-90-13
Факс +7 (343) 358-93-06
<http://print.urfu.ru>

